

## **Arbeitsgruppe „Yoga und Meditation mit Bediensteten und Inhaftierten“ Den Geist entrümpeln!**

„Yoga und Meditation mit Bediensteten und Inhaftierten“ - Unter dieser Bezeichnung stellte Dr. Barbara Ryoshun Lutz ihre Praxis der Soto Zen Meditation vor, welche sie in der Jugendanstalt Hameln, Tündernstraße in Niedersachsen, Deutschland sowohl mit inhaftierten jungen Männern als auch mit Bediensteten der Justiz seit nunmehr mehreren Jahren teilt.

Nicht selten werden wilde Fantasien durch diese Begrifflichkeiten geweckt, die sich aber sehr schnell als solche erweisen, wenn man sich auf eine Einführung in diese Praxis wirklich einlässt. Soto Zen Meditation ist eine einfache und sehr subtile Praxis zugleich, an welcher alle Menschen ohne Vorbedingungen willkommen sind teilzunehmen. Es sind keinerlei Glaubenserklärungen oder Abänderungen von religiösen Anbindungen erforderlich. Da zudem der nonverbale Anteil in der Gewichtung überwiegt, erweist sich die Praxis nahezu unabhängig vom Sprachvermögen und -verständnis der Teilnehmenden. Einfach sitzen, einfach tun. Leichter gesagt als getan: ohne kompetente Anleitung bezüglich der verschiedenen, möglichen Meditationshaltungen und des Sich-Einlassens auf das „Sitzen“ geht es nun aber doch nicht!

Am besten zu vergleichen ist diese Praxis mit dem Entrümpeln von Kellern, Dachböden oder vollgekrumten Räumen jeglicher Art, nur dass es sich in diesem Fall um den eigenen Körper/Geist handelt. Wir entlassen verkrustete Verhaltensmuster, die uns blockieren, Energie kosten und unseren Mitmenschen und unserer Umwelt Schaden zufügen, wie zum Beispiel vorschnelles Aburteilen, Hass entwickeln und nähren, in Eifersucht versinken, vor Neid erblinden, in Geiz ersticken, nach Vorteilen gieren, in Schadenfreude schwelgen etc.! In Konsequenz erfahren wir erweiterte Handlungspielräume, werden kooperativer, stresstabiler, friedlicher und verspüren in jeder Hinsicht auffrischenden Rückenwind für die Bewältigung unserer alltäglichen Herausforderungen.

Und dies sind nur die „Nebenwirkungen“, die hier angeführt werden sollen, da die entscheidende Annäherung an einen vitalen, inneren Punkt der Wandlung unbewusst, automatisch und ganz natürlich stattfindet. Diese innere Wandlung lässt unsere bisherigen, oft irrigen Vorstellungen über die Welt nicht nur in Teilen, sondern in Gänze verblassen und öffnet uns erfrischend die Augen für ein Realitätserleben, das uns bisher verschlossen blieb.

Aus der Selbsterfahrung mit der Praxis des Sitzens als auch aus dem wissenschaftlich gesicherten Wissen bezüglich der Plastizität des Gehirns und den Wirkungen der Meditation heraus, nimmt Meditation für ernsthaft Praktizierende den gleichen Stellenwert ein wie zum Beispiel das Zähneputzen, welches ja auch geduldig gelehrt, erlernt und ein Leben lang durchgeführt werden muss!

Sowie es inzwischen selbstverständlich geworden ist, dafür Sorge zu tragen, dass wir niemanden mit unserem Mundgeruch belästigen, so selbstverständlich sollte es werden, dass wir unsere Mitmenschen so wenig wie möglich mit den „geistigen Mundgerüchen“ unseres ungeschulten Geistes heimsuchen, die – wie bereits erwähnt – da wären: Gier, Neid, Hass, Verblendung, Eifersucht, Geiz etc.!

Menschen sitzen da allesamt in einem Boot. Entrümpeln wir gemeinsam!

Die Praxis in der Jugendanstalt Hameln wird unter Einbezug der Teilnehmenden fortlaufend dokumentiert und nach Kräften wissenschaftlich begleitet.